

比学赶超 努力开创品质天目新局面

天目西路街道召开 2021 年工作务虚会

1月4日至1月5日，天目西路街道召开了2021年工作务虚会，街道全体公务员、事业单位负责人，辖区职能部门、城管中队主要负责同志，12个居民区党组织书记、居委会主任参加会议，会议由街道党工委书记华洁蓉主持。

1月4日下午，八大办、事业单位负责人，辖区职能部门、城管中队主要负责同志，各居民区党组织书记等围绕“聚焦社区治理、区域化党建、楼宇党建、两新组织党建、自治共治等，着力提升党建的红色生产力”“聚焦平安建设、一网统管、旧住房综合治理等，着力提升辖区社区治理水平”“聚焦民生服务、一网通办等，着力提升辖区幸福指数”“聚焦安商招商稳商，着力提升天目发展的支撑力”四大主题，联系工作实际、当前思考和未来谋划进行了交流发言。

1月5日上午，街道领导围绕2021年条线重点、特色工作，结合各自工作实际，进行了交流发言，就做好明年工作亮观点、出思路、提建议，为做好下一步工作凝聚智慧力量、奠定坚实基础。2021年街道各项工作要抓住“发展、品质、求实”三个关键词，街道党工委副书记、办事处主任董启蒙提出，一是以经济发展为龙头，充分发挥天目西的资源优势和区位优势，要全力加强企业服务，大力优化营商环境，在构建信息网络、用好各类平



会议现场

台、完善工作机制和打造营商队伍上下功夫，千方百计实现天目西经济跨越式发展。

二是以品质天目为主线，不断提升辖区群众的获得感和满意度。要着眼于自身短板不足、群众迫切需求和静安目标定位，聚焦居住环境、市容面貌、公共服务、数字化转型、基层社会治理和安全稳定，全面深入推进“品质天目、共享家园”建设。

三是以求真务实为导向，努力保持良好的工作作风和精神状态。要注重调查研究，坚持实事求是，知真情，讲真话，用真心。要狠抓落实，注重落小、落细、落地，用实际行动为党

的百年华诞献礼。

街道党工委书记华洁蓉表示，2020年街道干部经历了疫情防控、企业服务、城市管理转型、突击性工作、民生服务转型、安全维稳等考验，大家面对压力更有动力，经历考验更显担当，取得了良好成绩。“2020年，我们每个人都了不起，每个人都出色。”

华洁蓉就如何开展2021年街道工作交流了四点想法：一是应对新职能调整，提升天目的发展支撑力。认清形势，全区经济发展压力发生了变化，全区经济工作格局发生了变化；把握趋势，要进一步认清苏河湾功能区的

定位，要在经济发展的过程中关注密度、产业和生态；落实举措，要对标目标任务，要研究实现路径，要提升营商环境。

二是应对机制的再改变，提升辖区的治理力。要以应用场景为重点，进一步延伸一网统管工作；要以“1+8”再提升为重点，提升城运中心向下的处置能力；要以法治建设为重点，进一步推进各个重点领域治理能力的提升；要以大数据的积淀为重点，进一步推进民生工作；要以提升品质为重点，提升城区管理水平；要以防控、安全、执纪为重点，进一步守住底线。

三是应对党建引领新要求，提升党建引领竞争力。要在资源整合平台建设上进一步体现引领；要在社会治理的难点上进一步体现引领；要在整个经济发展的大局中进一步体现引领；要在党政群团的合力形成上进一步体现引领。

四是应对形势的新发展，提升干部战斗力。讲追求，以新的理念突破能力；讲智慧，以新的思路勇于担当；讲情怀，以更好的心态看待发展；讲大气，以更好的方式形成合力。

2021年，天目西路街道上下铆足干劲，提振奋发有为的精神状态，形成比学赶超的良好氛围，锐意拼搏、担当实干，不断创造品质天目新奇迹。

(党建办)

社区要闻

多种形式关爱老人 冬送温暖不惧寒潮

现已进入寒冷的冬季，上海也开始受到强冷空气影响，出现低温天气，对抵抗力较弱的老年人来说是一种漫长的煎熬，稍不注意防寒保暖就会引起一些突发性疾病，严重危害老年人的身心健康。老年人的防寒保暖工作深深牵动着社会各方的心，天目西路街道服务办积极行动，在这严寒的冬天里开展了多种形式的“关爱老人冬送温暖”系列活动。

天目西辖区内一共开设了13个社区取暖点，每天上午8:30至下午5:00免费开放，为社区老人免费提供暖气空调、各类热饮等服务。

根据相关工作要求，街道为人在户在20名高龄纳保老人、925名老伙伴计划项目结对老人及志愿者等发放冬送暖物品，还为有需要的高龄纳保、独居老人提供擦窗服务，为

乐龄有伴服务对象提供清洗床单被套服务，让老人们在严寒的冬季感受到来自政府及社区大家庭的温暖和关爱。

此外，通过老伙伴志愿者、居家护理员等服务力量，增加冬季上门巡视、电话关爱频次，最大限度地掌握老年人的身体及家庭情况，及时了解最新动态，避免意外事件发生。街道向社区独居、高龄老人发放1200份纸质版《老年人安全过冬温馨提示》，提供防寒保暖及防疫等相关知识。

在各类暖冬活动、服务的开展中，社区、志愿者、老人们无形中促进了相互的沟通交流，更好地拉近社区与居民之间的距离，进一步为他们创造美好而温暖的社区生活环境，度过一个暖暖的冬日。

(服务办)

序号	居委会	名称	地址	开放时间	联系电话
1	高凤弄	乐龄家园老幼服务站	天目中路749弄68号1楼	周一至周五 8:30-17:00	63170958
2	华康	乐龄家园老幼服务站	汉口路8号地下室	周一至周五 8:30-17:00	63172936
3	卓悦居	老年活动室	华康路69弄2号301室	周一至周五 8:30-17:00	6380/898
4	安源	老年活动室	长安路1001弄4号楼旁	周一至周五 8:30-17:00	32510771
5	新桥	老年活动室	长安路500号	周一至周五 8:30-17:00	63175796
6	泗水融景	居委会	汉中路333弄会所1楼	周一至周日 8:30-17:00	63808060
7	华新	老年活动室	中华新路840号(壹邻中心)北内	周一至周五 8:30-17:00	66299358
8	普善	居委会	中华新路893弄24号103室	周一至周五 8:30-17:00	56553786
9	华丰	老年活动室	沪太路315弄1号205室	周一至周五 8:30-17:00	56559395
10	铁院新村	老年活动室	普善路铁院新村19号对面	周一至周五 8:30-17:00	56550528
11	地港港	居委会	恒丰北路108弄2号104室	周一至周五 8:30-17:00	56537227
12	和泰花园	老年活动室	沪太路555弄8号1楼	周一至周五 8:30-17:00	56557254
13	街道	天目西综合为老服务中心	长安路500号	周一至周日 8:30-17:00	32180706

天目西路街道社区取暖点

“何须烦恼”年终篇：从不安走向涵容

编者按

何松洁，天目西路街道党群服务中心的一名工作人员，国家二级心理咨询师，几年前，她便成立了“小何姐姐工作室”，运用心理学特长开展了一系列面向学生、白领的活动，凝聚人心，播撒正能量，这些活动被命名为“何须烦恼”。在这篇“年终总结”里，何松洁回顾了这一年以“何须烦恼”之名开展的工作，也为大家治愈焦虑支了招。

文 何松洁(党群服务中心)

2020年随着疫情的来临，我们进入到一个前所未有的乌卡时代，从一个猝不及防的开始走到了一个猝不及防的收尾。

乌卡时代，即VUCA，指的是易变不稳定(volatile)、不确定(uncertain)、复杂(complex)、模糊(ambiguous)。我们目前正处于一个易变性、不确定性、复杂性、模糊性的世界里。“易变性”是指事情变化非

常快，“不确定性”是说我们不知道下一步的方向在哪儿，“复杂性”意味着每件事会影响到另外一些事情，“模糊性”表示关系不明确。

为了应对这一系列情况，“何须烦恼”开通了两根倾听热线，这一年，线上和线下活动交织进行。我们的活动一直致力于两点：有一个空间可以容纳和安放这些疫情中产生的各种情绪；有一个渠道可以看见那些有困难的个人，帮助他们用一些较为科学的方法去提升应对的能力。

这一年里面因为疫情的各种原因，人类的死亡危机被空前激发，焦虑和抑郁成为非常普遍的两类情绪。来倾听热线或者是小何姐姐工作室咨询的来访中，基本就是这两种情况。

那么在岁末年初，如何“抖落”我们身上的这些负面情绪，用更好的状态面对2021呢？我最近很喜欢一个心理学词汇叫做“涵容”——用涵容的状态去面对我们的2021。什么是涵容呢？它是一种容纳负面情绪的能力，最初这个词被用于解释母婴关系中：一个婴儿在哭闹、恐惧时，他的母亲要容纳所

有这些负面的因素，然后对其进行消化、处理，并回馈为正面的信息，这样，婴儿的情绪趋向平稳、安详，在这个过程中，母亲容纳了婴儿的负面情绪，所以母亲是“涵容者”，婴儿则是“被涵容者”。同样的，有情绪困扰的来访者找到一个咨询师，咨询师如果是有包容和接纳来访者功能的，来访者思考和忍受不适感觉的能力便会增强，会自己发展出新的方法去应对目前的困境。那么在焦虑时代，如何成为我们自己的治疗师，发展涵容能力呢？

发展一段有深度链接的人际关系

人际关系的困扰大概会占到心理困扰的80%，发展一段有支持感的人际关系会是涵容能力提升的一个支点。比如充满爱意的伴侣之间，有信任感的来访者和咨询师之间，你和一个精神上可以引领你的良师益友之间。你可以参加一个功能性的团体，比如一些受同样疾病困扰的支持团体，一些有共同兴趣爱好的社团。这样都是帮助你拓宽工作以外的人际关系渠道，通过生命和生命的互相探索，去体验深层次的人际链接。

学习一种身体放松的技能

正念、瑜伽、冥想、身体扫描、身体舞动等等，都是目前比较流行也被证实有效的一些身体放松技能。太极拳、八段锦等等中国传统的功法也是极好的。跳舞是非常好的一种身体放松、抖落情绪的活动。

享受美学带给我们生活的馈赠

享受音乐、绘画、书法、园艺等等带给我们的人和物之间的链接，和艺术之间的对话。通过艺术的方式，拓宽生活的内涵。

独处，自我放空

每天或者每周有个固定的时间——ME TIME，我不再是那个社会身份下的我，也不再是某人的谁谁谁，静静地享受片刻属于我自己的宁静，放空思绪，放松精神。

深度阅读

通过深度阅读的方式，实现和智者之间的对话，穿越时空的限制和古往今来的人类智慧进行对话，专注地读一本书，体验到时空的厚重感。